SOPAS Y CALDOS · RECETA GARÍFUNA CARIBEÑA

Tapado garífuna

La sopa de mariscos en leche de coco que define a Livingston

Por **EDGAR GIOVANI ESTRADA JUAREZ** · Livingston, Izabal, Guatemala · Agosto de 2026

PORCIONES	PREPARACIÓN	COCCIÓN	DIFICULTAD
6 personas	**40 min**	**45 min**	**Media**

Si tuviera que escoger un solo plato para explicar qué es la cocina garífuna, sería el tapado. Es una sopa espesa, dorada por el achiote y perfumada con leche de coco, donde el pescado entero, los camarones y el cangrejo se cocinan junto al plátano verde y al guineo. En Livingston lo sirven en un plato hondo enorme, con una cabeza de pescado mirándote, y uno entiende que aquí comer es una fiesta.

Yo aprendí a hacerlo mirando: el secreto no está en una receta escrita, sino en el orden. Primero el sofrito, luego el coco, después los plátanos que espesan, y al final los mariscos, que apenas necesitan minutos. Si los echas antes de tiempo, el camarón se pone duro y el pescado se deshace.

Hoy les comparto mi versión casera, con ingredientes que se consiguen en cualquier mercado de Guatemala, desde La Terminal hasta el mercado de Puerto Barrios. No necesitan vivir a la orilla del mar para traer el Caribe a su mesa.

Ingredientes

Cantidades y nombres tal como se usan y se consiguen en los mercados de Guatemala.

PARA EL CALDO BASE

- 2 cucharadas de aceite vegetal (o 1 de manteca de coco)
- 1 cebolla blanca grande, picada fina
- 4 dientes de ajo, machacados
- 1 chile pimiento rojo, en tiras
- 3 tomates maduros, picados
- 1 cucharada de achiote en pasta
- 1 rama de culantro de monte (samat) o un manojo de cilantro
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta negra al gusto

PARA EL CUERPO DEL TAPADO

- 2 cocos secos grandes (o 3 latas de leche de coco de 400 ml)
- 4 tazas de agua caliente
- 2 plátanos verdes, pelados y en rodajas gruesas
- 3 guineos verdes (bananos verdes), pelados y partidos a la mitad

- 1 plátano maduro (pintón), en rodajas
- 1 yuca mediana, pelada y en trozos (opcional)

MARISCOS

- 2 libras de pescado entero limpio (pargo rojo, róbalo o corvina), en rodajas de 2 dedos
- 1 libra de camarón mediano, pelado y desvenado
- 2 cangrejos o jaibas frescas, limpias y partidas
- ½ libra de filete de pescado en trozos
- Jugo de 2 limones criollos
- 1 chile habanero entero (solo para aromatizar, no se revienta)

PARA ACOMPAÑAR

- Arroz blanco o rice and beans
- Pan de coco
- Limones partidos y chile picante al gusto

Paso a paso

1 **Preparar la leche de coco**

Si usan coco natural, partan los cocos, saquen la pulpa y lícuenla con las 4 tazas de agua caliente. Cuelen con un lienzo limpio exprimiendo bien: la primera leche es la más espesa, guárdenla aparte. Vuelvan a licuar la fibra con 2 tazas más de agua para obtener la segunda leche, más ligera. Si usan leche de coco de lata, abran las latas sin agitar: la crema de arriba será la 'primera leche'.

2 **Marinar el pescado**

Froten las rodajas de pescado, los camarones y los cangrejos con el jugo de limón, una pizca de sal y pimienta. Déjenlos reposar en el refrigerador mientras preparan el resto. Esto quita el olor fuerte y aprieta la carne.

3 **Hacer el sofrito**

En una olla grande y de fondo grueso, calienten el aceite a fuego medio. Sofrían la cebolla hasta que esté transparente, agreguen el ajo y el chile pimiento y cocinen 3 minutos. Añadan el tomate, el achiote, el laurel y el orégano. Cocinen hasta que el tomate se deshaga y el aceite se vea rojo, unos 8 minutos.

4 **Añadir la segunda leche y los plátanos**

Viertan la segunda leche de coco (la ligera) y suban el fuego hasta que rompa el hervor. Agreguen el plátano verde, el guineo verde y la yuca. Tapen y cocinen a fuego medio unos 20 minutos, hasta que el plátano esté suave y el caldo empiece a espesar.

5 **Incorporar la primera leche**

Bajen el fuego a lento y agreguen la primera leche de coco (la espesa) junto con el plátano maduro y el chile habanero entero. Desde este momento el caldo no debe hervir a borbotones, porque la leche de coco se corta. Rectifiquen la sal.

6 **Cocinar los mariscos**

Acomoden las rodajas de pescado en el caldo sin moverlas mucho. Cocinen 6 minutos. Agreguen los cangrejos y cocinen 5 minutos más. Por último, añadan los camarones y el filete en trozos; en 3 o 4 minutos estarán rosados y listos. Apaguen el fuego.

7 **Reposar y servir**

Retiren el habanero y el laurel. Dejen reposar el tapado 5 minutos con la olla tapada. Sirvan en platos hondos, cuidando que a cada persona le toque pescado, camarón, cangrejo y plátano. Espolvoreen culantro picado y acompañen con arroz y pan de coco.

Consejos de Giovanni

- ✔ El tapado se espesa solo con el almidón del plátano verde; no agreguen harina ni maicena.
- ✔ Si el pescado es muy grande, pidan en el mercado que se lo corten en rodajas con hueso: el hueso da más sabor al caldo.
- ✔ El tapado del día siguiente sabe mejor. Recaliéntenlo a fuego lento sin que hierva.

Cuando el vapor del tapado sube y huele a coco y achiote, ya no estamos en la cocina de la casa: estamos en Livingston, frente al mar, con la música de tambores a lo lejos. Buen provecho.

EDGAR GIOVANI ESTRADA JUAREZ
Autor del blog Sabores Garífunas del Caribe · Livingston, Izabal, Guatemala